Быкова Г.В.,
инструктор по физической культуре
МАДОУ ЦРР «ДДС№16 «Берёзка»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Помогите своим детям преодолеть водобоязнь»

Главная задача инструктора по плаванию и родителей-помочь детям освоиться в воде, не испытывать боязни и страха, чувствовать себя уверенно и совершенно свободно.

Каким образом у детей возникает водобоязнь?

Многим родителям знакома ситуация: ребёнок, которого совсем недавно невозможно было вытащить из ванны, вдруг начинает громко кричать, как только наступает время вечерних водных процедур.

А как обидно бывает, когда выберетесь всей семьей на море, отдыхаете там неделю или две, и за весь период вам так и не удается искупать ваше сокровище в ласковых целебных морских волнах! В лучшем случае кроха просиживает в надувном бассейне на пляже (и то не всегда), а в море или настоящий бассейн его и на аркане не затащишь.

Возможные причины водобоязни у детей 2-3 лет

Вспомните хорошенько, возможно был какой-нибудь случай, связанный с водой, которому вы не придали значения, а у малыша это вызвало целую бурю негативных эмоций по отношению к воде. Он мог поскользнуться в ванной, нахлебаться воды, а теперь боится, что это может повториться снова.

Часто малыши начинают испытывать страх, что мыло или гель попадут в глазки. Одного прецедента может быть достаточно, чтобы это чувство прочно поселилось в маленькой голове. Постарайтесь мыть голову ребенка не чаще одного раза в неделю, используйте шампунь «без слез».

Возможно вы не придерживались водного баланса во время принятия водных процедур. Измеряйте температуру воды, выбирайте качественные термометры.

Не всегда причины водобоязни лежат на поверхности

Есть некоторые возрастные периоды (обычно это касается детей от двух лет), когда они начинают испытывать необъяснимый подсознательный страх перед водой. Как правило, этому подвержены дети с богатым воображением. Им кажется, что из отверстия стока появиться страшное чудище и засосёт их, или вода выйдет из берегов и унесет их неведомо куда…

Такой внезапно возникший страх может быть вообще никоим образом не связан с водой. Причины внутреннего дискомфорта, который дети ощущают при виде воды, иногда можно отыскать в разных жизненных ситуациях, которые малышу пришлось пережить: рождение младшего ребенка в семье, переезд, развод родителей или другие и негативные моменты.

Как устранить страх малыша перед водой?

Чтобы знакомство с водой и обучение прошло без проблем, надо соблюдать следующие правила:

1. По отношению к мнительным, тревожным детям должна быть атмосфера спокойствия и терпимости. С ними надо быть по возможности выдержанными, стараясь вызвать на доверительные отношения.
2. Будьте терпеливы. Пусть всё идет своим чередом. Если у ребенка достаточно времени для игр в воде, его страх постепенно уменьшится. Малыш, который боялся заходить в воду по щиколотку, в поиске красивых камушек и ракушек не заметит, как зайдет в неё по колено. В какой-то момент он сядет в воде, чтобы взбить ножками фонтан, или зайдет по пояс, играя с друзьями в догонялки.
3. Надо запомнить простую истину: кто-то боится воды больше, кто-то меньше, поэтому не сравнивайте одного ребёнка с другими детьми, которые ведут себя смелее. Помните: каждый малыш-индивидуальность, а значит, не такой, как все! Он чем-то лучше, а чем-то хуже других. Не пророчьте ребёнку будущее труса. Не раздражайтесь и не стыдите его. Надо поддержать маленького человека, сказать ему, что многие смелые люди побаивались воды. И это нормально. Действительно, страшно впервые не найти дно под ногами и погрузиться в воду с головой. Но страх можно преодолеть. Ведь у многих это получалось, хотя, конечно, им пришлось потрудиться.
4. Выразите ребёнку свою уверенность, что он сумеет добиться успеха. При этом не называйте конкретного срока. Более того, подчеркните, что это может произойти в любое время, раньше или позже-не имеет значения. Главное-результат.

Водные развлечения

Что можно придумать, чтобы развлечь малыша во время купания? Постарайтесь сделать так, чтобы каждое купание ассоциировалось у ребенка с веселой игрой. Постелите на дно ванны резиновый или силиконовый коврик и купите побольше «водоплавающих игрушек»: красочных вещичек с яркими рыбками, крабами, дельфинами и другими морскими обитателями. Поинтересуйтесь новомодными приспособлениями: креслами, подставками для купания, непромокаемыми книжками, плавающими заводными и электронными игрушками, различными надувными средствами, удерживающими детей на поверхности воды.

Покажите, что все водные игрушки: рыбки, уточки, кораблики- совсем не боятся воды. Искупайте вместе с ребёнком куклу, вымойте ей голову, пусть кроха поверит, что кукле очень нравиться плескаться в водичке. Придумывайте развлечения, веселитесь, резвитесь. Можно придумать целый сценарий сюжетно-ролевой игры с водными процедурами. Пусть мальчик станет пиратом, отправляющемся на поиски сокровищ, а девочка-Дюймовочкой, плывущей по ручейку на цветочном лепестке.

Ещё одно замечательное развлечение-мыльные пузыри. Малыш будет их ловить, хлопать ладошками, дуть на них, и, может быть, это поможет забыть о страхах.

«Купание» без воды

Если все вышеописанные средства не помогают, попробуйте «покупаться» без воды. Постелив на дно коврик, чтоб избежать скольжения, положите на дно все водные игрушки и посадите ребёнка. Кроха должен убедиться, что это интересное место. При этом в ванне должен быть соответствующий тепловой режим, чтобы можно было снять с малыша одежду, не беспокоясь о здоровье.

Очень часто главной «страшилкой» для деток является большой объемводы, когда ванна заполнена до верха, особенно после привычной детской ванночки. Попробуйте начать с небольшого количества воды, постепенно прибавляя. Примите ванну вместе с ребёнком, усадите его на ручки-возможно, чувствуя вашу защиту, он сможет преодолеть страх.

Бывают случаи, когда уговорить малыша удается старшему ребёнку в семье (это может быть и просто друг). Стоит только усадить детей в ванну вместе, и они начинают резвиться, играть в водные пистолетики, устраивать заплывы резиновых игрушек, и все страхи проходят сами собой.

Не упрекайте малыша

Возможно, двухлетний ребёнок не ответит на вопрос «Почему ты боишься купаться?», потому, что просто не сможет сформулировать ответ. Возможно, он и сам не знает ответа на этот вопрос. Не допытывайтесь, не упрекайте кроху. А тем более не обсуждайте это с другими взрослыми в его присутствии.

Если вы хотите воодушевить малыша примером другого ребенка, который с удовольствием купается и, возможно, даже умеет плавать-делайте это аккуратно, в узком кругу - вы, ваш маленький «отказник» и юный «наставник», который будет помогать преодолевать страхи.

В любом случае, чтобы не травмировать малыша, пусть эта проблема останется вашим внутрисемейным делом, которое совсем не обязательно выносить на всеобщее обсуждение.

Неустойчивая психика детей в период кризиса третьего года жизни может преподносить родителям разные сюрпризы, которых нужно стараться избегать.

И знайте, что такие детские немотивированные страхи, как правило, со временем проходят.